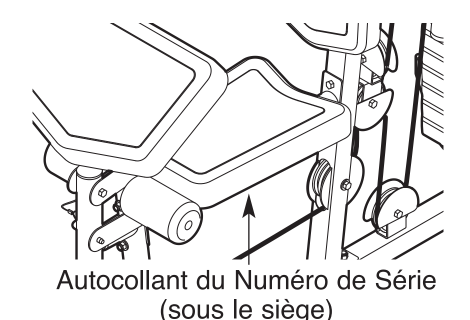
WEIDER® 2980 X

Nº. du Modèle 30295.0
Nº. de Série ___________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série (sous le siège)

MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

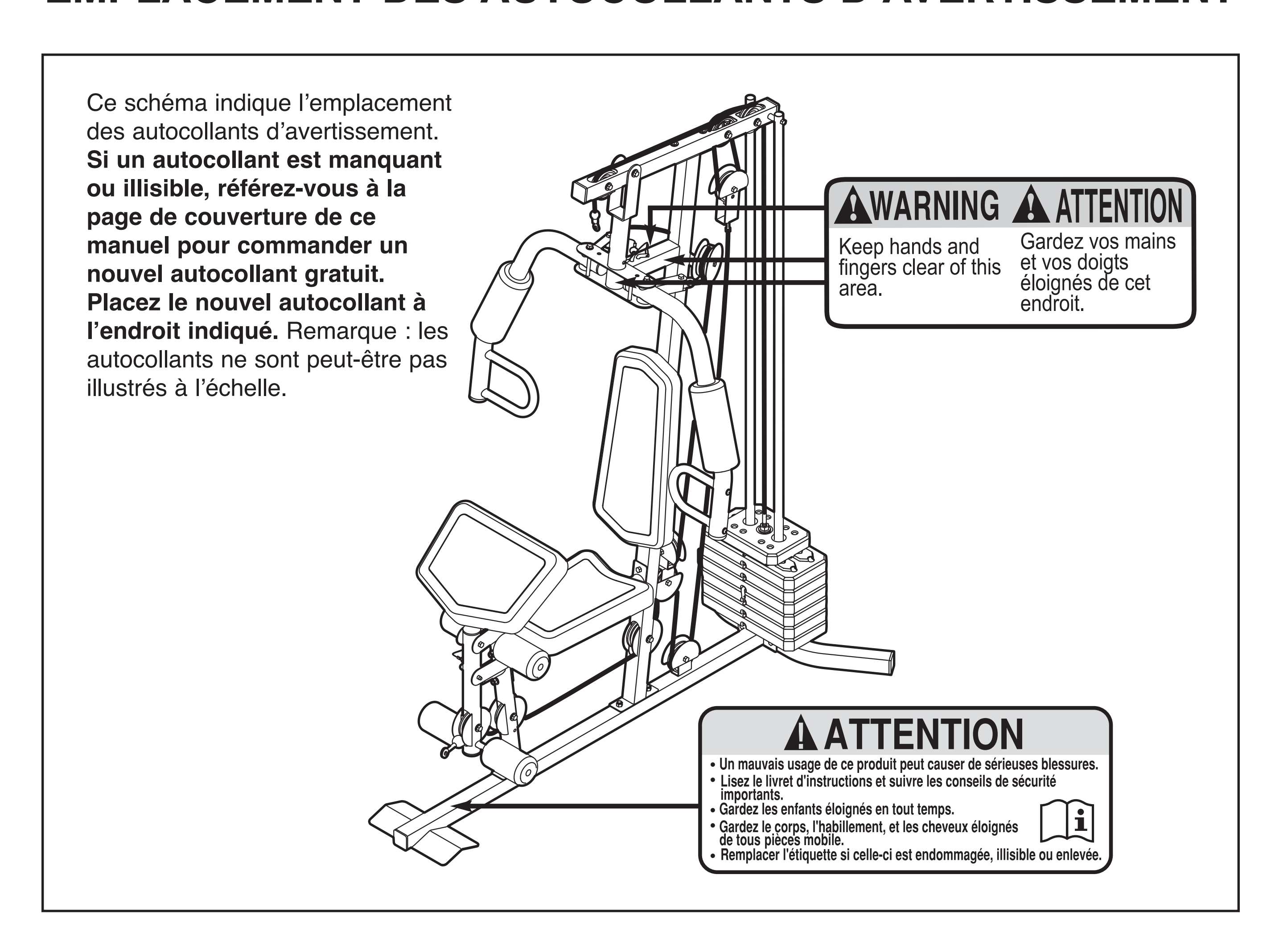
⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

www.weiderfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT



Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : Afin de diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre appareil de musculation avant de l'utiliser. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant souffert de problèmes de santé.

2. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.

3. L'appareil de musculation est conçu pour l'utilisation à domicile uniquement. N'utilisez pas l'appareil de musculation dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.

4. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous l'appareil de musculation de manière à protéger le sol.

5. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

6. Tenez toujours les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation.

7. L'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 136 kg. (300 lb).

8. Portez des vêtements appropriés quand vous faites de l'exercice; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans votre appareil de musculation. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.

9. N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles.

10. Assurez-vous de toujours fixer la pile de poids à l'aide de la goupille de verrouillage après l'entraînement afin de prévenir l'utilisation non autorisée de l'appareil de musculation (reportez-vous à la section VERROUILLAGE DE LA PILE DE POIDS à la page 20).

11. Assurez-vous que les câbles sont toujours bien enroulés dans les poulies. Si les câbles se coincent pendant l'exercice, interrompez immédiatement l'exercice et vérifiez que les câbles sont enroulés dans les poulies.

12. Tenez-vous toujours debout sur la plaque des pieds lorsque vous effectuez un exercice qui pourrait faire basculer l'appareil de musculation.

13. Ne lâchez jamais les bras, le levier pour jambes, la barre à dorsaux ou la sangle de poignée pendant que les poids sont élevés, sinon les poids risquent de chuter violemment.

14. Détachez toujours la barre à dorsaux de l'appareil de musculation avant d'effectuer un exercice ne requérant pas la barre à dorsaux.

15. L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et retournez à la normale.

16. N'utilisez l'appareil de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation polyvalent WEIDER® 2980 X. L'appareil de musculation 2980 X propose un grand choix de postes de musculation destinés à développer chacun des groupes de muscles principaux du corps. Que vous ayez comme but de raffermir votre corps, d'accroître considérablement votre masse musculaire ou votre force, ou simplement d'améliorer votre système cardiovasculaire, l'appareil de musculation vous aidera à atteindre vos objectifs.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation. Si vous avez des questions, veuillez vous reporter à la page de couverture avant de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture avant de ce manuel.

Nous vous recommandons de vous familiariser avec les pièces représentées dans le schéma ci-dessous avant de lire plus loin.

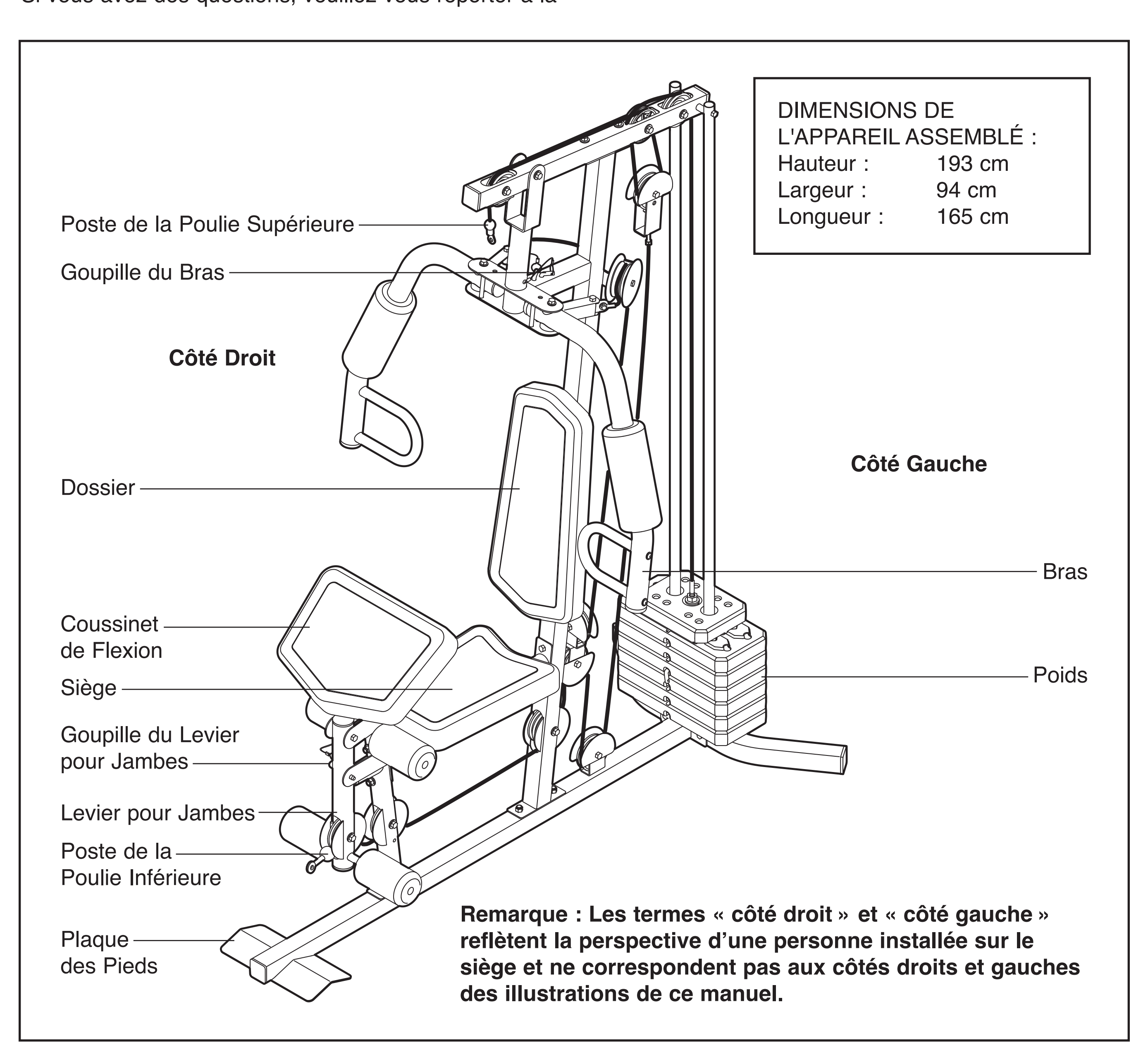
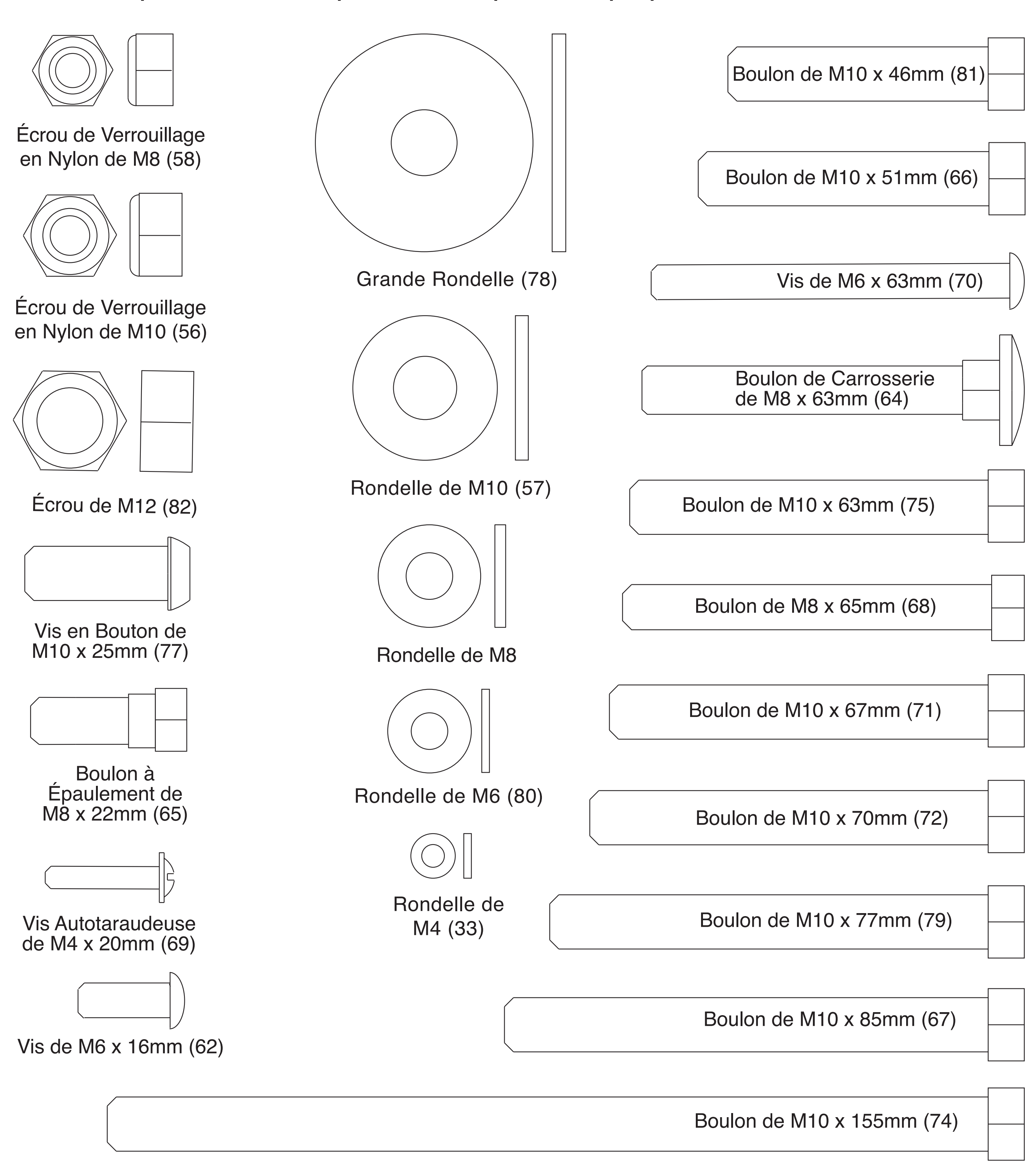


TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l’assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces ont été pré-attachées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu’elle n’est pas pré-attachée.**



ASSEMBLAGE

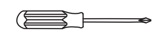
Afin de faciliter l'assemblage, lisez attentivement les informations et instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Étant donné son poids et sa taille, l'appareil de musculation devrait être assemblé là où il est prévu être utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir marcher autour de l'appareil de musculation à mesure que vous l'assemblez.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.
- Les outils suivants (non compris) peuvent être nécessaires à l'assemblage :

  deux clés à molette

  un maillet en caoutchouc

  un tournevis plat

  un tournevis à pointe cruciforme 

  L'assemblage peut être facilité par l'utilisation d'un jeu de douilles, d'un jeu de clés à fourche ou mixtes, ou d'un jeu de clés à cliquet.

Les quatre étapes du processus d'assemblage

Assemblage du cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil de musculation.

Assemblage des bras—Cette étape est destinée à l'assemblage des bras et du levier pour jambes.

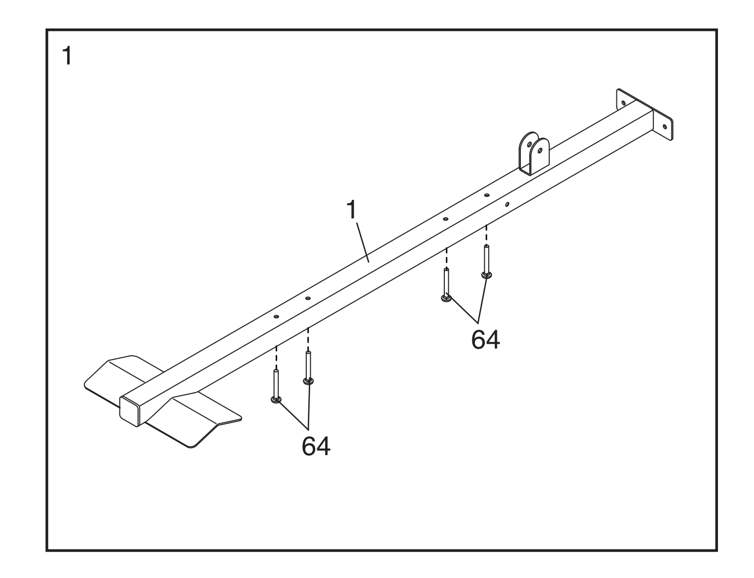
Assemblage de câblage—Cette étape vise l'assemblage du réseau des câbles et poulies qui relient les bras aux poids.

Assemblage du siège—Cette étape finale est destinée à l'assemblage du siège et du dossier.

Assemblage du cadre

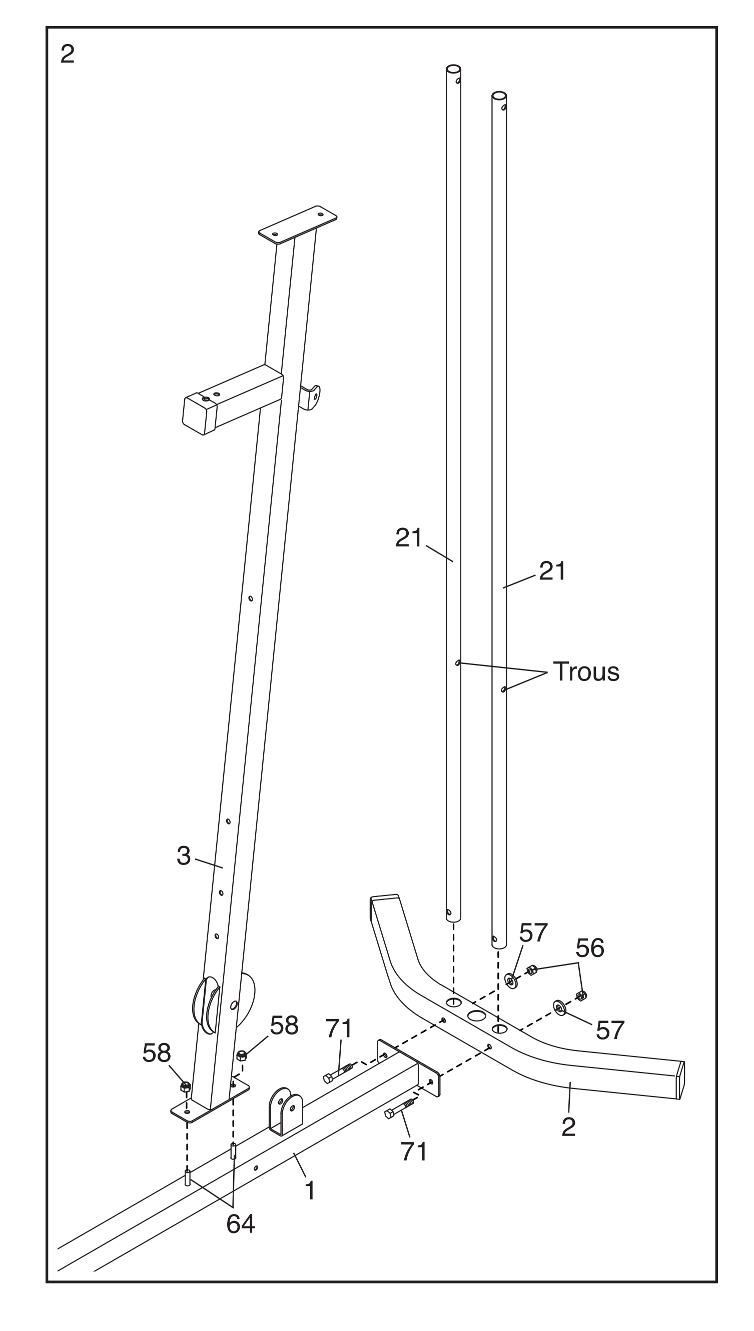
1. **Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 6 avant de commencer.**

   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (64) vers le haut, à travers la Base (1). **Remarque : Il peut être utile de placer un morceau de ruban adhésif sur la tête des boulons pour les maintenir en place.**



2. Orientez les deux Guides de Poids (21) comme il est indiqué, de façon que les trous indiqués se retrouvent plus près des extrémités inférieures. Fixez les Guides de Poids et le Satabilisateur (2) à la Base (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 67mm (71), deux Rondelles de M10 (57) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Serrez complètement les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

   Fixez le Montant (3) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (64) indiqués et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage en Nylon à ce moment.**



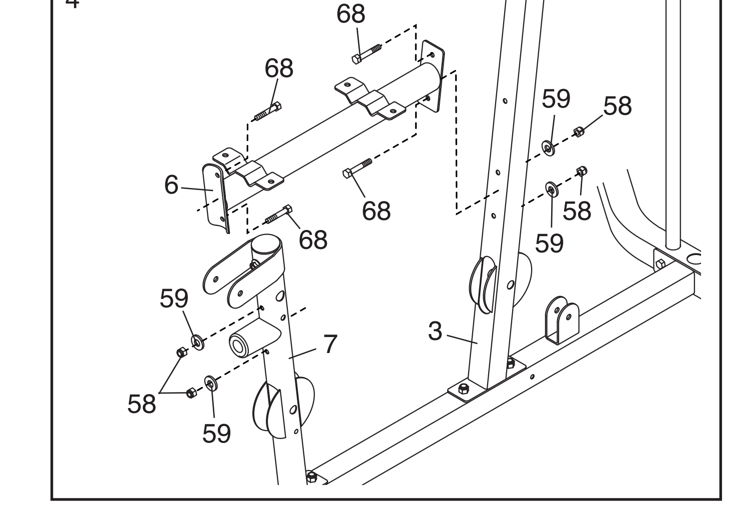
3. Fixez la Jambe Avant (7) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (64) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage en Nylon à ce moment.**

   Fixez la Butée de Jambe (60) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis Autotaraudeuse de M4 x 20mm (69) et d'une Rondelle de M4 (33). **Assurez-vous que l'extrémité de la Butée de Jambe est dirigée vers le haut.**

3
Vers le Haut
7
33
60
58
69
58
1
64

4. Fixez le Cadre du Siège (6) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons de M8 x 65mm (68), deux Rondelles de M8 (59) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage en Nylon à ce moment.**

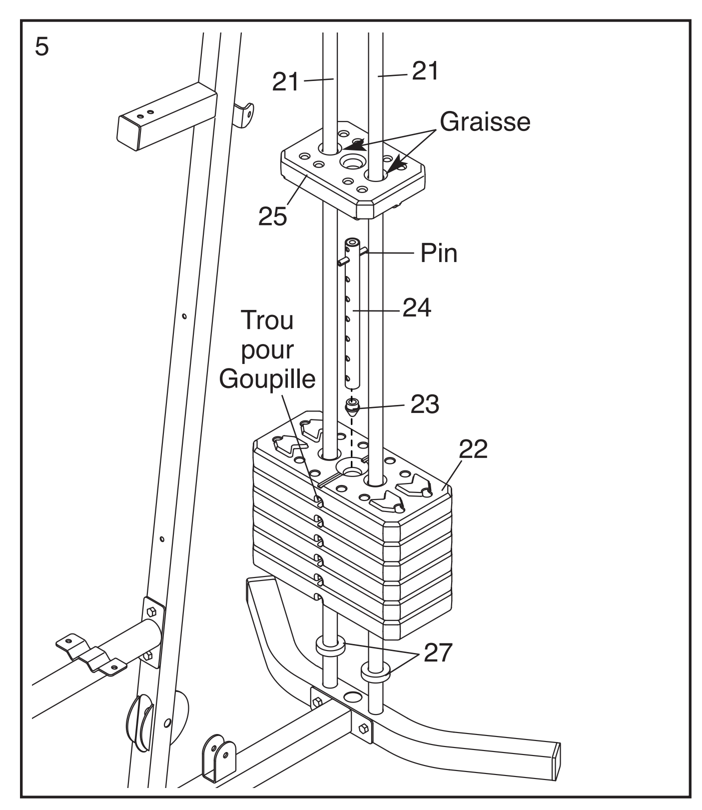
   Fixez le Cadre du Siège (6) à la Jambe Avant (7) de la même manière.



5. Glisser deux Butées de Poids (27) sur les Guides de Poids (21). Orientez les six Poids (22) en situant les trous pour goupille au bas, tel qu'il est montré. Glissez les Poids sur les Guides de Poids.

   Insérez l'Embout du Sélecteur de Poids (23) dans le Sélecteur de Poids (24). Insérez le Sélecteur de Poids dans les six Poids (22). **Veillez à ce que la goupille du Sélecteur de Poids soit dirigée tel qu'il est illustré.**

   Appliquez une quantité de la graisse incluse dans les trous indiqués du Poids Supérieur(25). Faites glisser le Poids Supérieur sur les Guides de Poids (21).

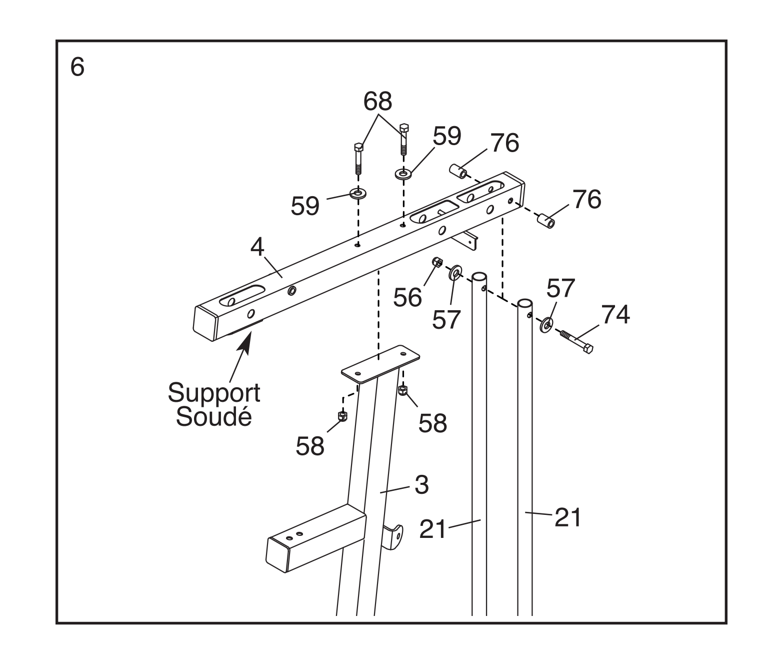


6. Orientez le Cadre Supérieur (4) de façon à situer le support soudé vers le bas.

   Fixez le Cadre Supérieur (4) au Montant (3) à l’aide de deux Boulons de M8 x 65mm (68), deux Rondelles de M8 (59) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage en Nylon à ce moment.**

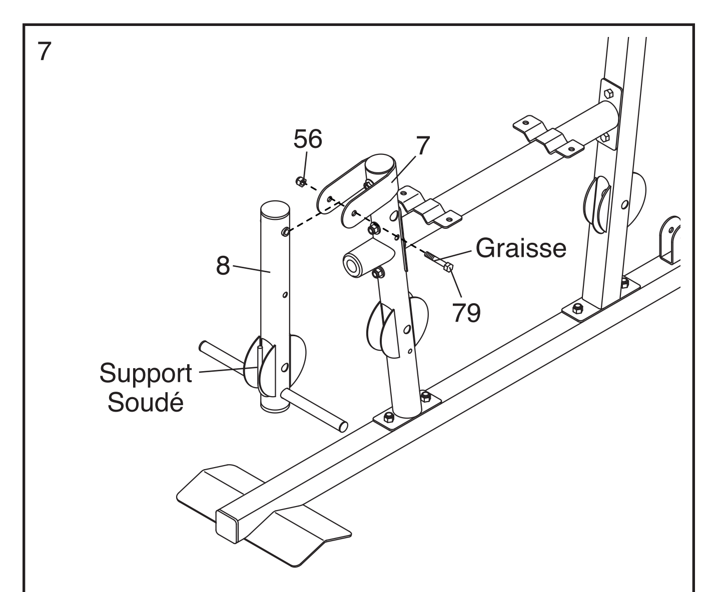
   Fixez le Cardre Supérieur (4) entre les Guides de Poids (21) à l’aide d’un Boulon de M10 x 155mm (74), deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d’Espacement de 19mm (76) et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).

   Reportez-vous aux étapes 2 à 4, et 6 et serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58).



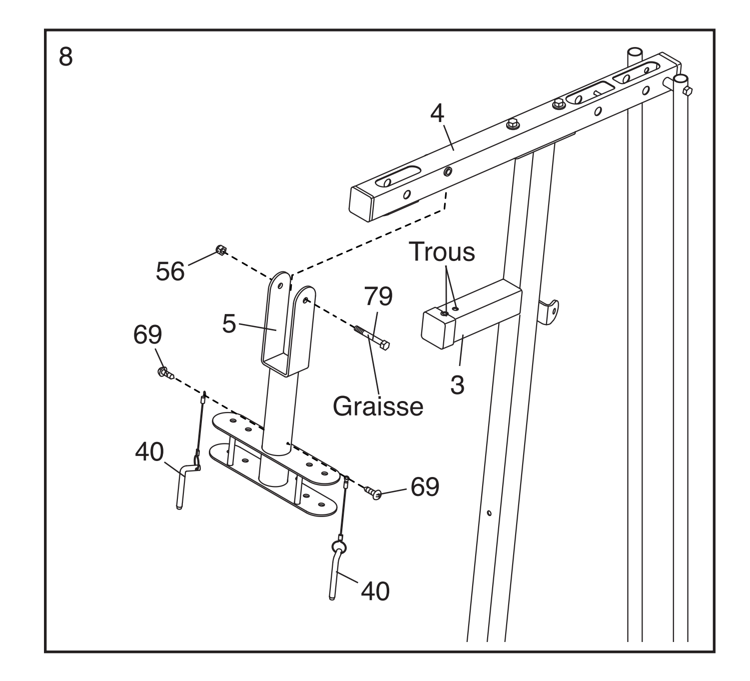
Assemblage des bras

7. Graissez un Boulon de M10 x 77mm (79). Orientez le Levier pour Jambes (8) de façon à situer le support soudé au côté montré. Fixez le Levier pour Jambes à la Jambe Avant (7) à l'aide du Boulon et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage à l'excès; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**



8. Graissez un Boulon de M10 x 77mm (79). Fixez le Cadre de Pivot (5) au Cadre Supérieur (4) à l’aide du Boulon et d’un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas l’Écrou de Verrouillage en Nylon à l'excès; le Cadre de Pivot doit pouvoir pivoter facilement.**

   Fixez les deux Goupilles du Bras (40) au Cadre de Pivot (5) à l’aide de deux Vis Auto-Taraudeuses de M4 x 20mm (69). Introduisez les Goupilles du Bras dans les deux trous du Montant (3).

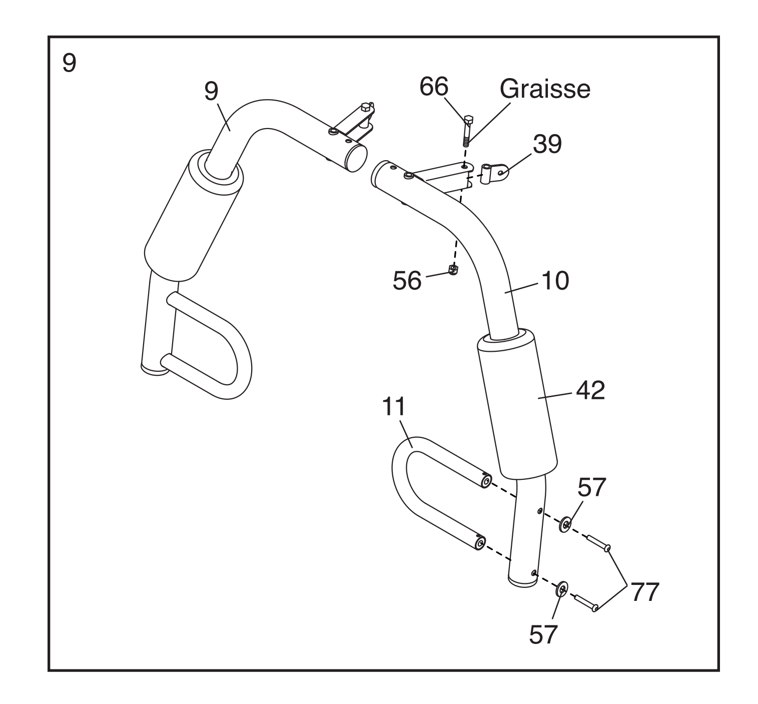


9. Graissez un Boulon de M10 x 51mm (66). Fixez un Pivot du Câble (39) au Bras Gauche (10) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon à l'excès; le Pivot du Câble doit pouvoir pivoter facilement.**

Humectez l'intérieur d'un Grand Coussinet Mousse (42) à l'aide d'eau savonneuse. Glissez le Grand Coussinet Mousse sur le Bras Gauche (10).

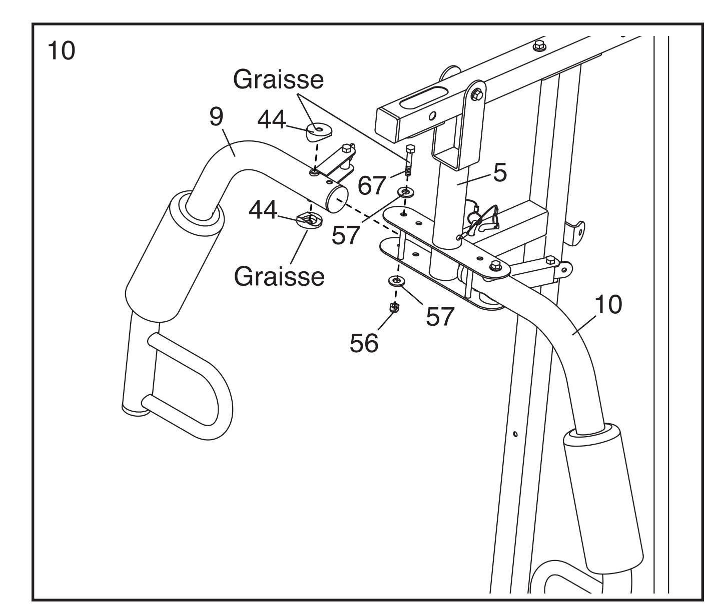
Fixez une Poignée (11) au Bras Gauche (10) à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 25mm (77) et deux Rondelles de M10 (57).

Assemblez le Bras Droit (9) de la même façon.



10. Graissez un Boulon de M10 x 85mm (67) et deux Bagues du Bras (44). Fixez le Bras Droit (9) au Cadre de Pivot (5) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (57), des deux Bagues du Bras et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage en Nylon à l'excès; le Bras Droit doit pouvoir pivoter facilement.**

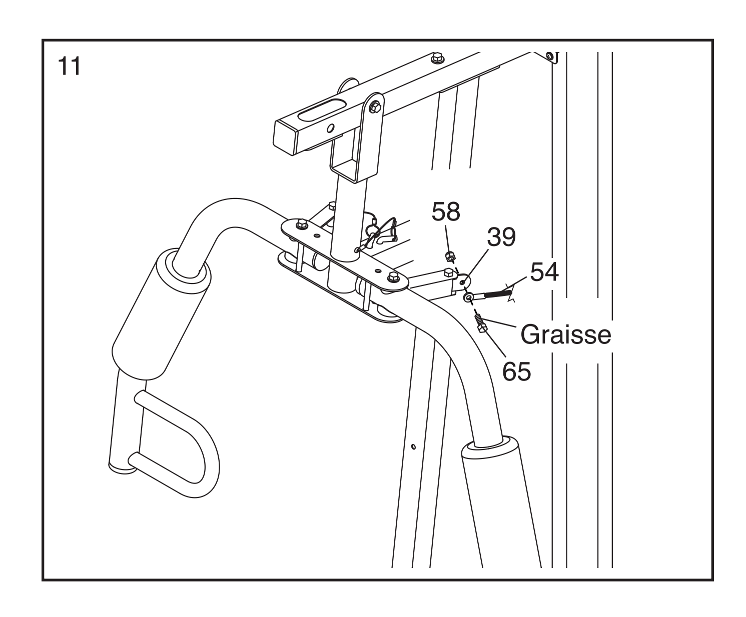
Fixez le Bras Gauche (10) au Cadre de Pivot (5) de la même manière.



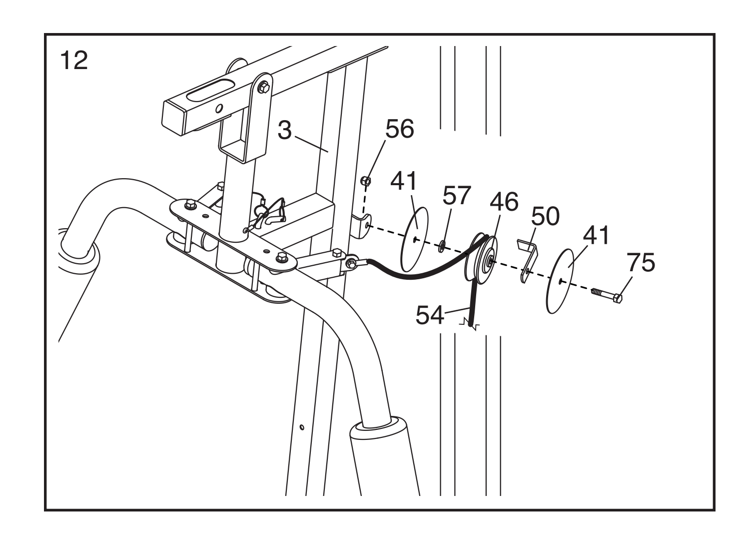
Assembage de Câblage

11. **Reportez-vous au SCHÉMA DU CÂBLAGE de la page 21 pour l'identification et l'acheminement des câbles.**

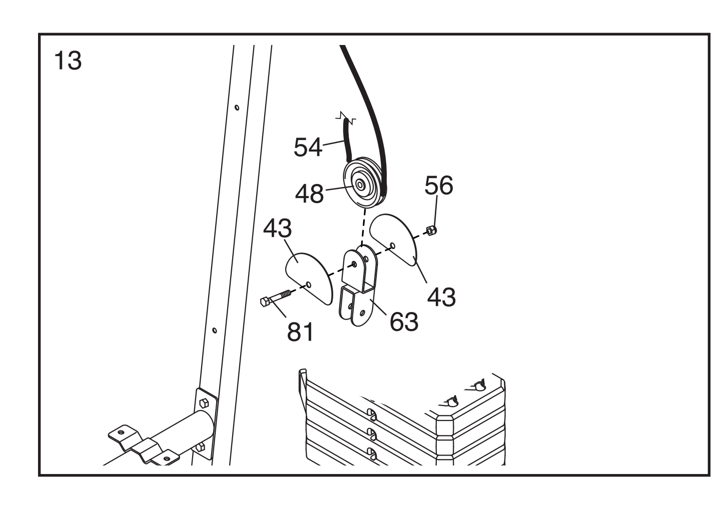
Identifiez le Câble du Bras (54). Graissez un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (65). Reliez le Câble au Pivot du Câble (39) indiqué à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Veillez à ce que l'extrémité du câble s'articule aisément sur le Boulon à Épaulement.**



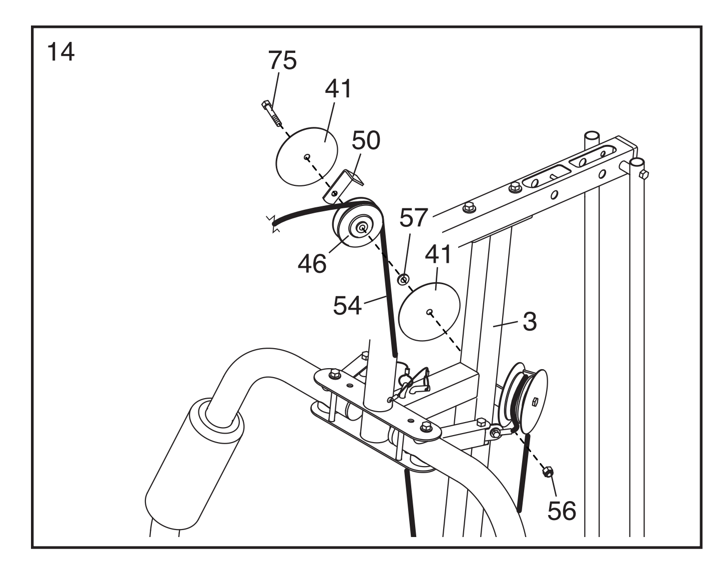
12. Repliez le Câble du Bras (54) par-dessus une Poulie en « V » (46). Fixez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (50), deux Pare-Câbles (41) et une Rondelle de M10 (57) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté de façon à maintenir le Câble dans la gorge de la Poulie en « V ».**



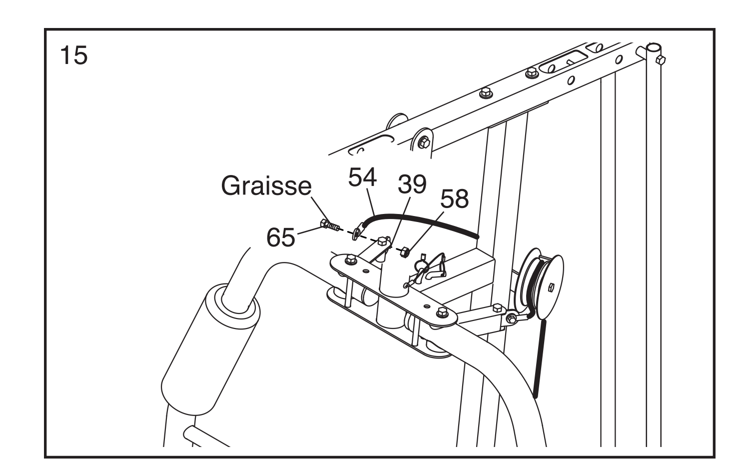
13. Acheminez le Câble du Bras (54) sous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et deux Demi-Pare-Câbles (43) au Double Support en « U » (63) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Veillez à ce que les Demi-Pare-Câbles soient situés à l'extérieur du support en « U » tel qu'il est montré.**



14. Repliez le Câble du Bras (54) par-dessus une Poulie en « V » (46). Fixez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (50), deux Pare-Câbles (41) et une Rondelle de M10 (57) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté de façon à maintenir le Câble dans la gorge de la Poulie en « V ».**

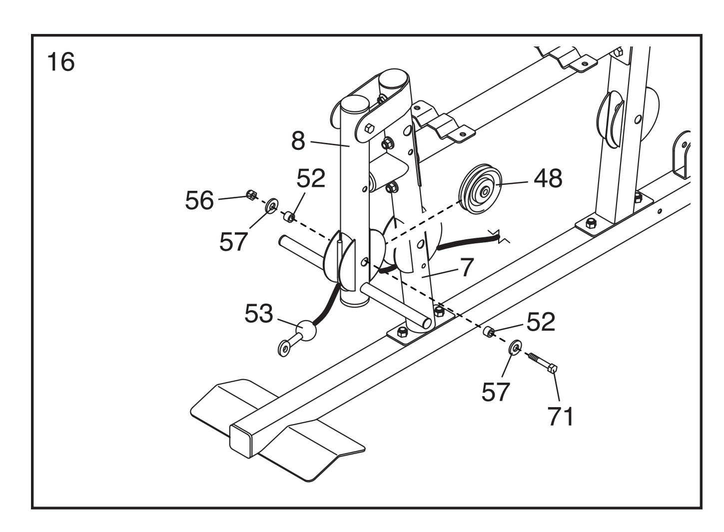


15. Graissez un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (65). Reliez le Câble du Bras (39) au Pivot du Câble (39) indiqué à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Veillez à ce que l'extrémité du câble s'articule aisément sur le Boulon à Épaulement.**

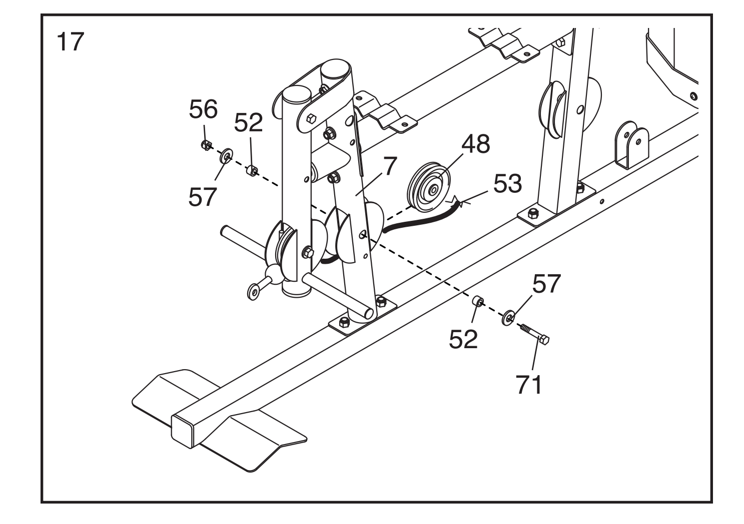


16. **Identifiez le Câble Inférieur (53).** Acheminez le Câble à travers le Levier pour Jambes (8) et la Jambe Avant (7).

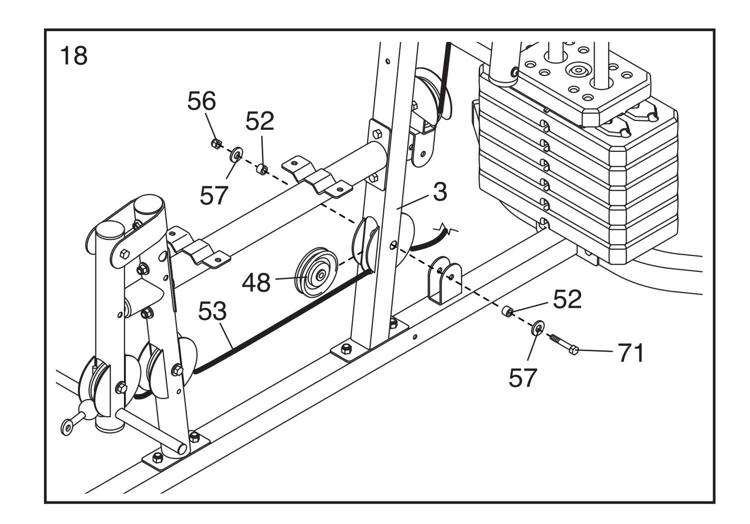
Fixez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur du Levier pour Jambes (8) et par-dessus le Câble Inférieur (53) à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



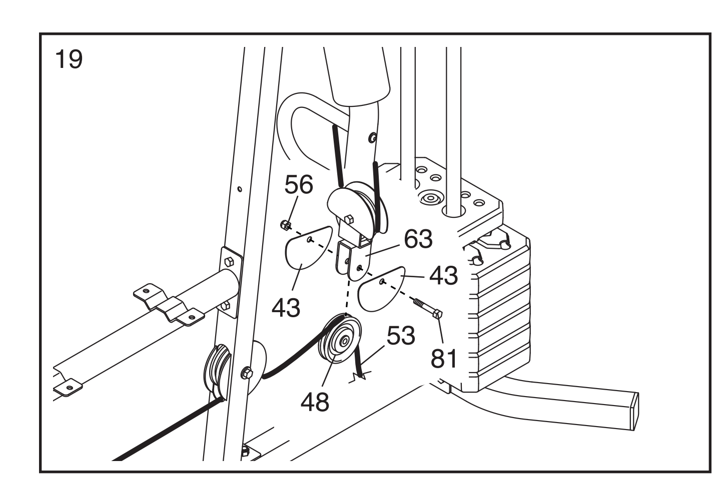
17. Fixez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur de la Jambe Avant (7) et par-dessus le Câble Inférieur (53) à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



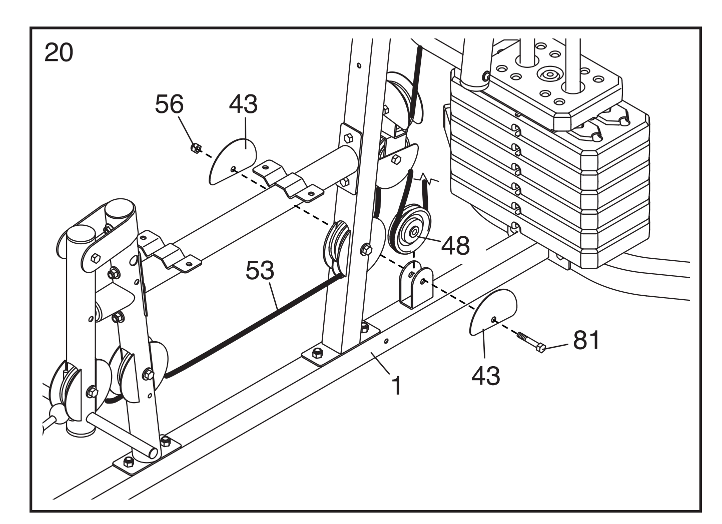
18. Acheminez le Câble Inférieur (53) sous une Poulie de 90mm (48) et à travers le Montant (3). Fixez la Poulie à l'intérieur du Montant à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



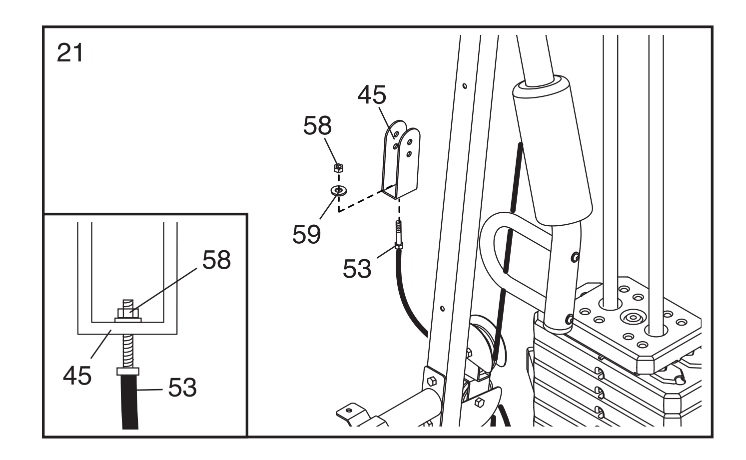
19. Acheminez le Câble Inférieur (53) par-dessus une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et deux Demi-Pare-Câbles (43) au Double Support en « U » (63) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Veillez à ce que les Demi-Pare-Câbles soient situés à l'extérieur du support en « U » tel qu'il est montré.**



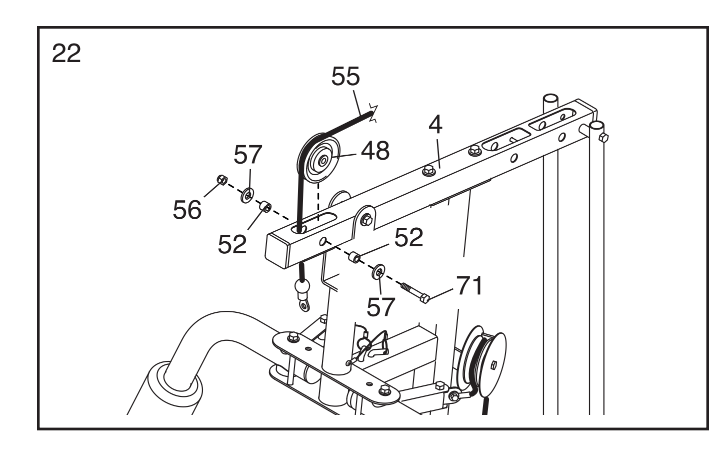
20. Acheminez le Câble Inférieur (53) sous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et deux Demi-Pare-Câbles (43) à la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Veillez à ce que les Demi-Pare-Câbles soient situés à l'extérieur du support tel qu'il est montré.**



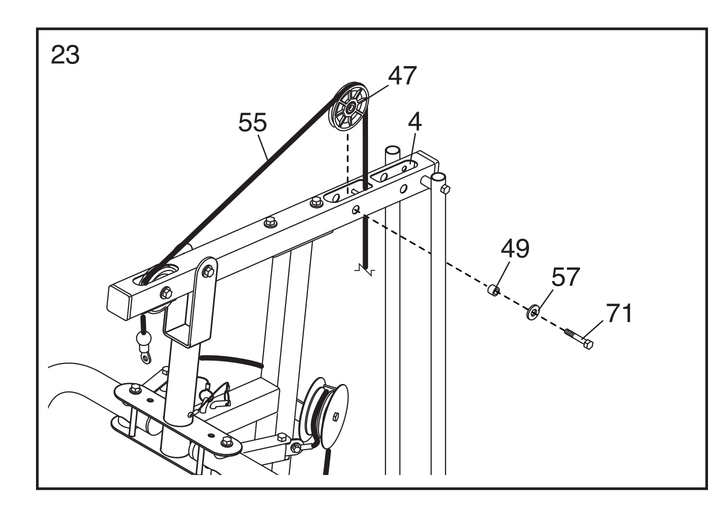
21. Fixez le Câble Inférieur (53) au Support en « U » (45) à l'aide d'une Rondelle de M8 (59) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Reportez-vous au schéma en encadré. Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage en Nylon à l'excès; il doit s'engager sur l'extrémité du Câble de façon à ce que seulement deux filets apparaissent au-dessus de l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**



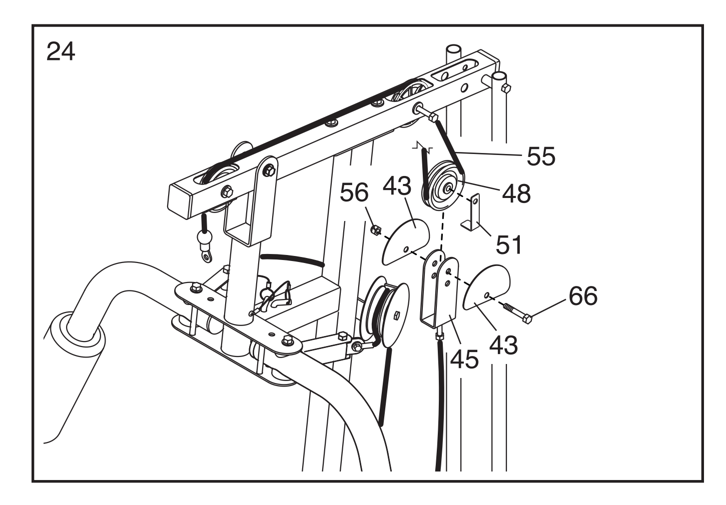
22. **Identifiez le Câble Supérieur (55).** Acheminez le Câble vers le haut, à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



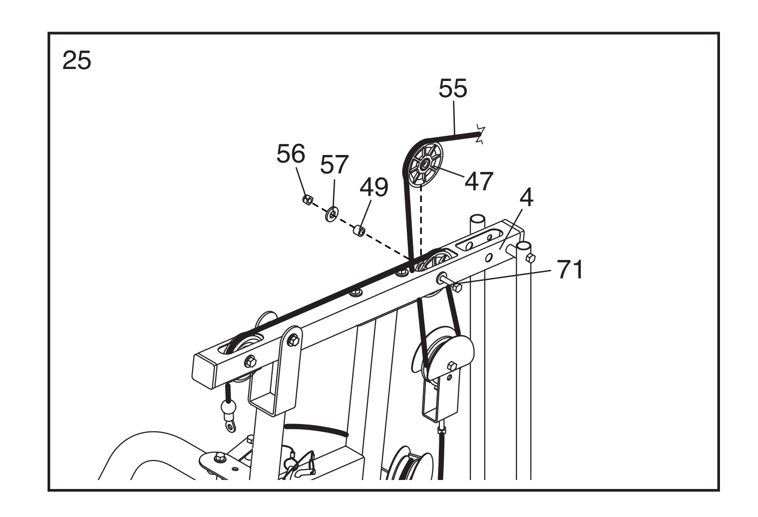
23. Acheminez le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie Mince de 90mm (47) et vers le bas, à travers le Cadre Supérieur (4). Fixez la Poulie Mince à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), d'une Rondelle de M10 (57) et d'une Bague d'Espacement de 11mm (49). **Veillez à ce que la Poulie Mince ne chute pas hors du Cadre Supérieur durant les étapes 24 et 26.**



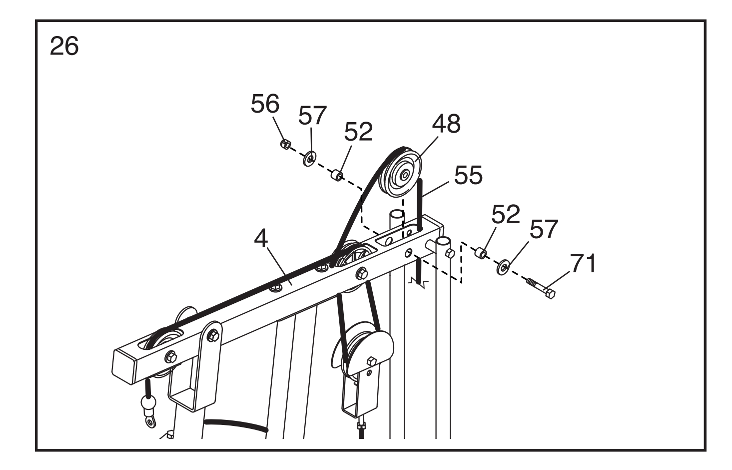
24. Repliez le Câble Supérieur (55) sous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie, un Arrêt de Câble (51) et deux Demi-Pare-Câbles (43) au trou supérieur du Support en « U » (45) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 51mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Veillez à ce que l'Arrêt de Câble soit orienté de façon à maintenir le Câble dans la gorge de la Poulie et à situer les Demi-Pare-Câbles à l'extérieur du Support en « U ».**



25. Acheminez le Câble Supérieur (55) vers le haut, à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie Mince de 90mm (47). Fixez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide du Boulon de M10 x 67mm (71) utilisé à l'étape 23, d'une Bague d'Espacement de 11mm (49), d'une Rondelle de M10 (57) et d'un Écrou de Verrlouillage de M10 (56).

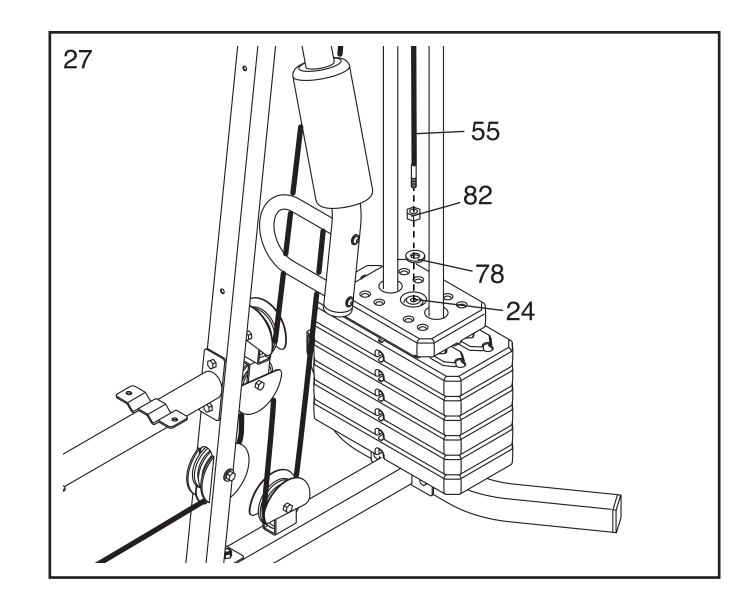


26. Acheminez le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie de 90mm (48) et vers le bas, à travers le Cadre Supérieur (4). Fixez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



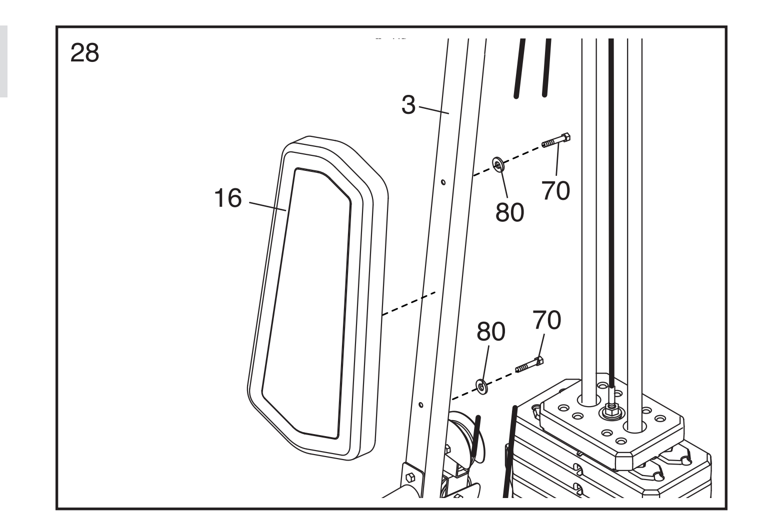
27. Enfilez complètement un Écrou de M12 (82) sur le Câble Supérieur (55). Placez une Grande Rondelle (78) sur le dessus du Sélecteur de Poids (24).

Resserrez le Câble Supérieur (55) à l'intérieur du Sélecteur de Poids (24) jusqu'à ce que les câbles ne présentent plus de mou. Serrez l'Écrou de M12 (82) contre la Grande Rondelle (78).

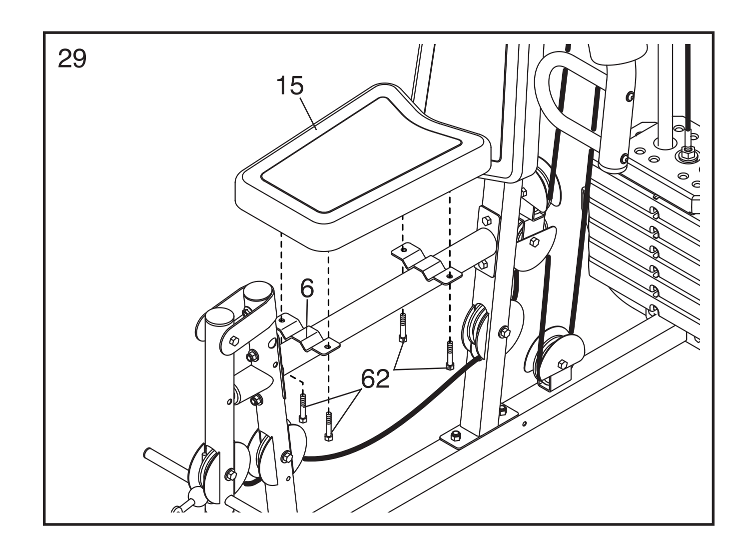


Assemblage du Siège

28. Fixez le Dossier (16) au Montant (3) à l'aide de deux Vis de M6 x 63mm (70) et deux Rondelles de M6 (80).

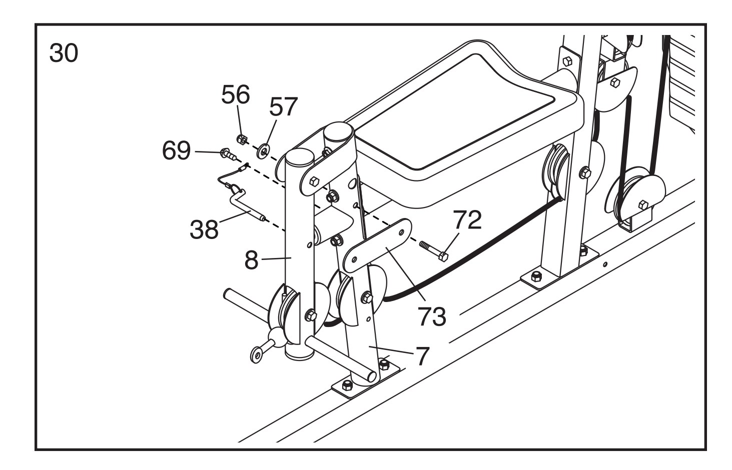


29. Fixez le Siège (15) au Cadre du Siège (6) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16 mm (62) comme illustré.



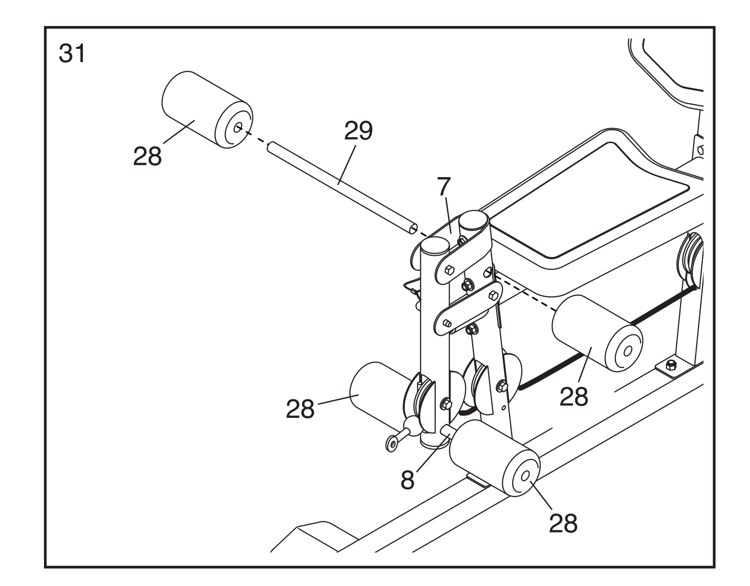
30. Fixez la Plaque de Verrouillage (73) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'un Boulon de M10 x 70mm (72), d'une Rondelle de M10 (57) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage en Nylon à l'excès; la Plaque de Verrouillage doit pouvoir pivoter facilement.**

    Fixez la Goupille du Levier pour Jambes (38) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis Autotaraudeuse de M4 x 20mm (69). Insérez la Goupille du Levier pour Jambes à travers le Levier pour Jambes (8) et la Plaque de Verrouillage (73).

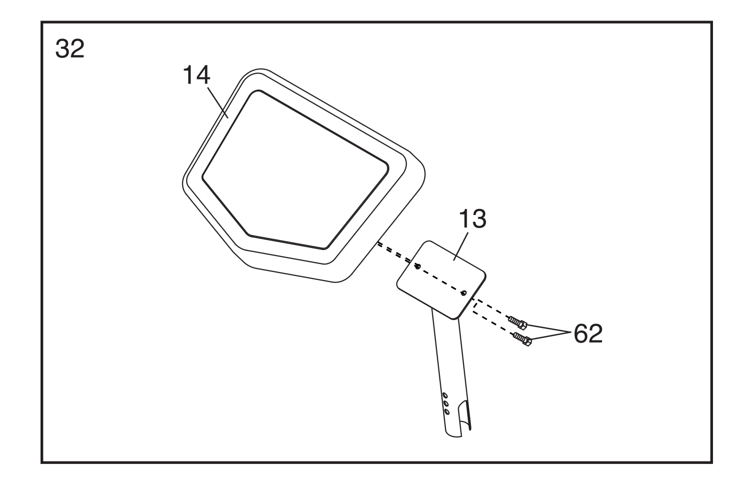


31. Enfoncez le Tube pour Coussinet (29) dans la Jambe Avant (7). Glissez deux Petits Coussinets Mousse (28) sur les extrémités du Tube pour Coussinet.

    Glissez deux Petits Coussinets Mousse (28) sur le Levier pour Jambes (8).



32. Fixez le Coussinet de Flexion (14) au Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (62).



33. Assurez-vous que toutes les pièces ont été serrées convenablement. L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 18.

    Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez chacun des câbles quelques fois pour assurer que les câbles s'articulent aisément autour des poulies. Si l'un des câbles ne s'articule pas aisément, repérez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : Si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés lors du recours à des poids plus lourds. Reportez-vous au Schéma du câblage de la page 21 pour une description du câblage approprié. S'il y a du mou dans les câbles, il sera nécessaire de retirer le mou en les resserrant. Reportez-vous à la section ENTRETIEN de la page 22.**

RÉGLAGES

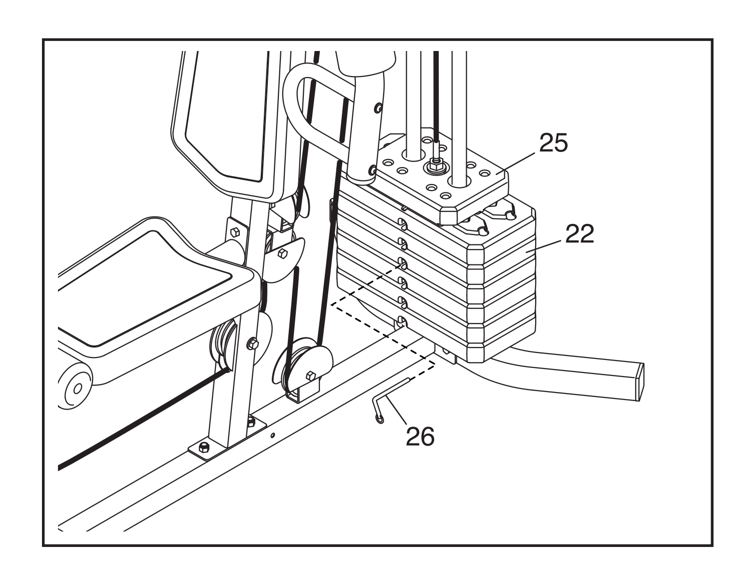
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Reportez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 23 pour des renseignements importants sur la façon de tirer le maximum de votre programme d'exercice. De plus, consultez le guide d'exercice fourni pour connaître la bonne façon d'accomplir chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. L'appareil de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de solvants.

MODIFICATION DU RÉGLAGE DES POIDS

Pour changer le réglage d'une pile de poids, insérez la Goupille de Poids (26) sous le Poids (22) désiré. Insérez la Goupille de Poids de façon que l'extrémité courbée touche la pile de poids. Tournez l'extrémité courbée vers le bas. **Remarque : N'utilisez pas le Poids Supérieur (25) seul.**

Remarque : En raison des câbles et des poulies, le degré de résistance de chaque poste d'exercice peut varier suivant le réglage de poids. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS à la page 20 pour connaître le degré approximatif de résistance de chaque poste de poids.

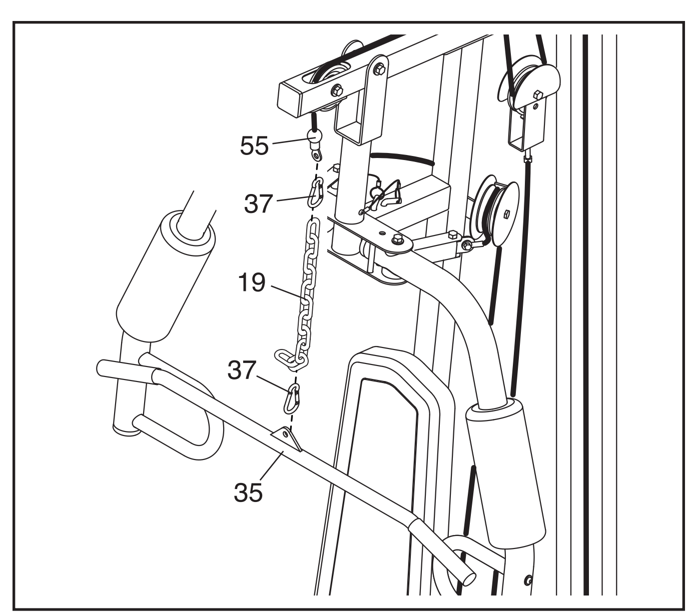




INSTALLATION DES ACCESSOIRES DANS UN POSTE DE POULIES

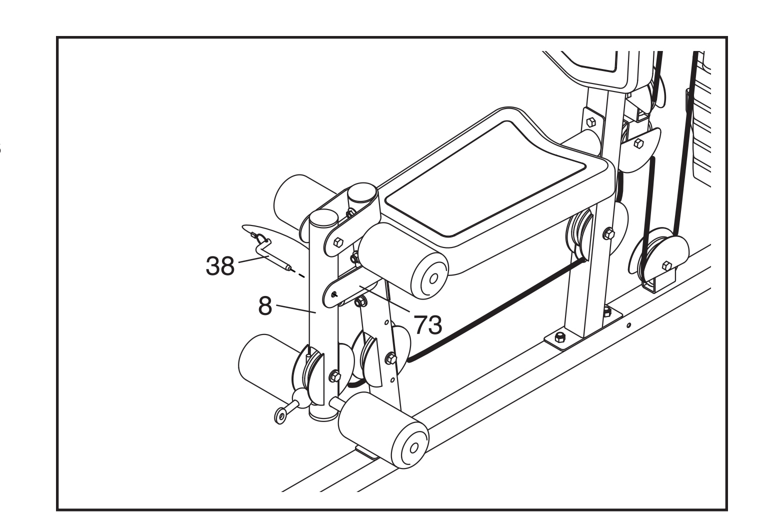
Fixez la Barre pour Dorsaux (35) au Câble Supérieur (55) au niveau du poste de poulie supérieure à l'aide d'un Serre-Câble (37). Pour certains exercices, la Chaîne (19) doit relier la Barre pour Dorsaux et le Câble à l'aide de deux Serres-Câbles. **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Barre pour Dorsaux et le Câble de manière à situer la Barre pour Dorsaux dans une position de départ adaptée à l'exercice à effectuer.**

La Barre pour Dorsaux (35) ou la Sangle de Poignée (non montrée) peut être fixée à tout poste de poulies de la même façon. Engagez toujours la Plaque de Verrouillage (non montrée) avant d'utiliser le poste de la poulie inférieure (reportez-vous à la section UTILISATION DU LEVIER DE VERROUILLAGE de la page 19).



UTILISATION DU LEVIER DE VERROUILLAGE

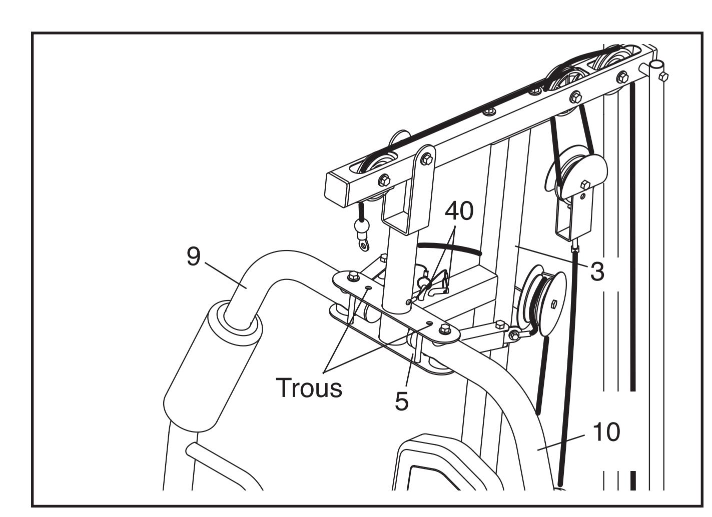
Avant d'utiliser le poste de poulie inférieure, introduisez la Goupille du Levier pour Jambes (38) dans le Levier pour Jambes (8) et la Plaque de Verrouillage (73).



CONVERSION POUR LES BRAS

Pour utiliser les Bras (9, 10) en mouvement de papillon, introduisez les Groupilles du Bras (40) dans les trous du Montant (3) et le Cadre de Pivot (5) tel qu'il est montré.

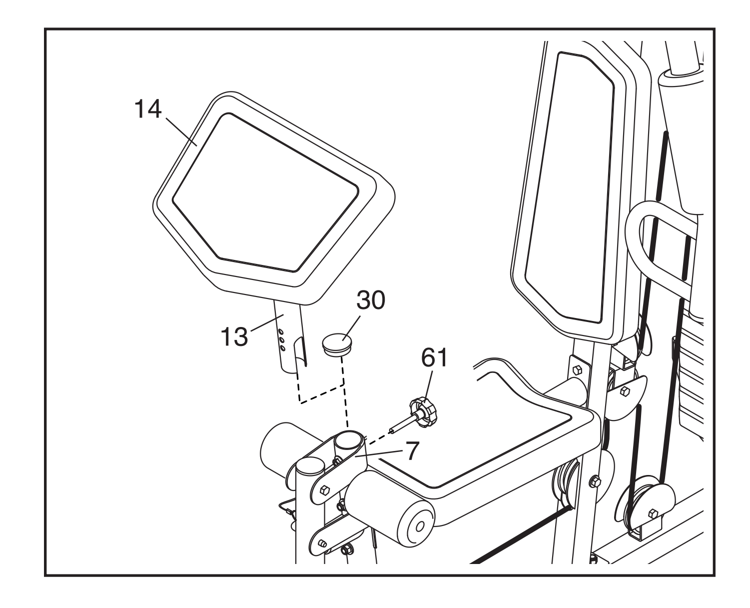
Pour utiliser les Bras (9, 10) en mouvement d'extension, introduisez les Groupilles du Bras (40) dans les trous du Cadre de Pivot (3) et les Bras.



UTILISATION DU COUSSINET DE FLEXION

Pour utiliser le Coussinet de Flexion (14), retirez l’Embout Mâle Rond de 50mm (30) de la Jambe Avant (7). Enfoncez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant et fixez-le en place à l'aide du Bouton de Flexion (61).

Avant d'effectuer un exercice ne nécessitant pas l’usage du Coussinet de Flexion (14), retirez ce dernier et insérez l’Embout Mâle Rond de 50mm (30) dans la Jambe Avant (7). Rangez le Coussinet de Flexion à l'écart de l'appareil de musculation.



VERROUILLAGE DE LA PILE DE POIDS.

Verrouillez une pile de poids en insérant la Goupille de Verrouillage (18) à travers un Guide de Poids (21) et en fixant le Verrou (17) sur la Goupille de Verrouillage.

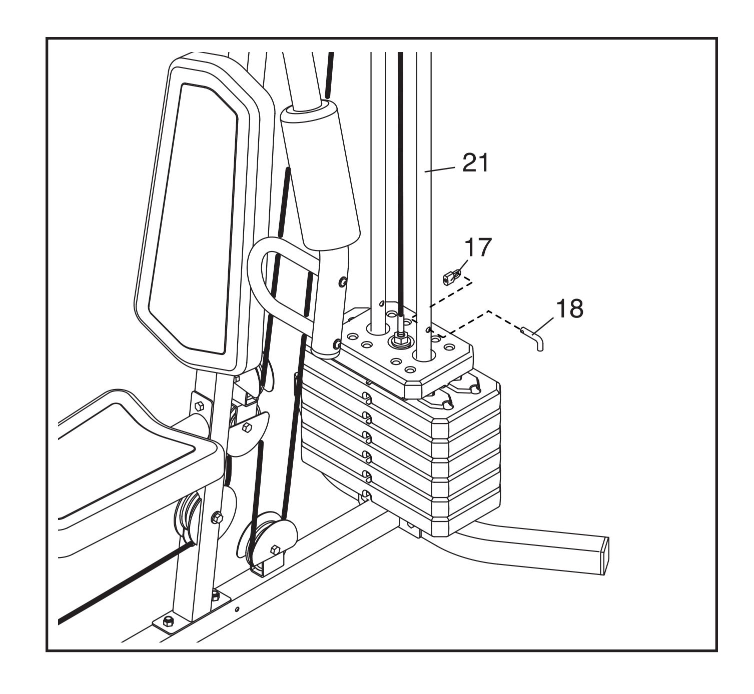


TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

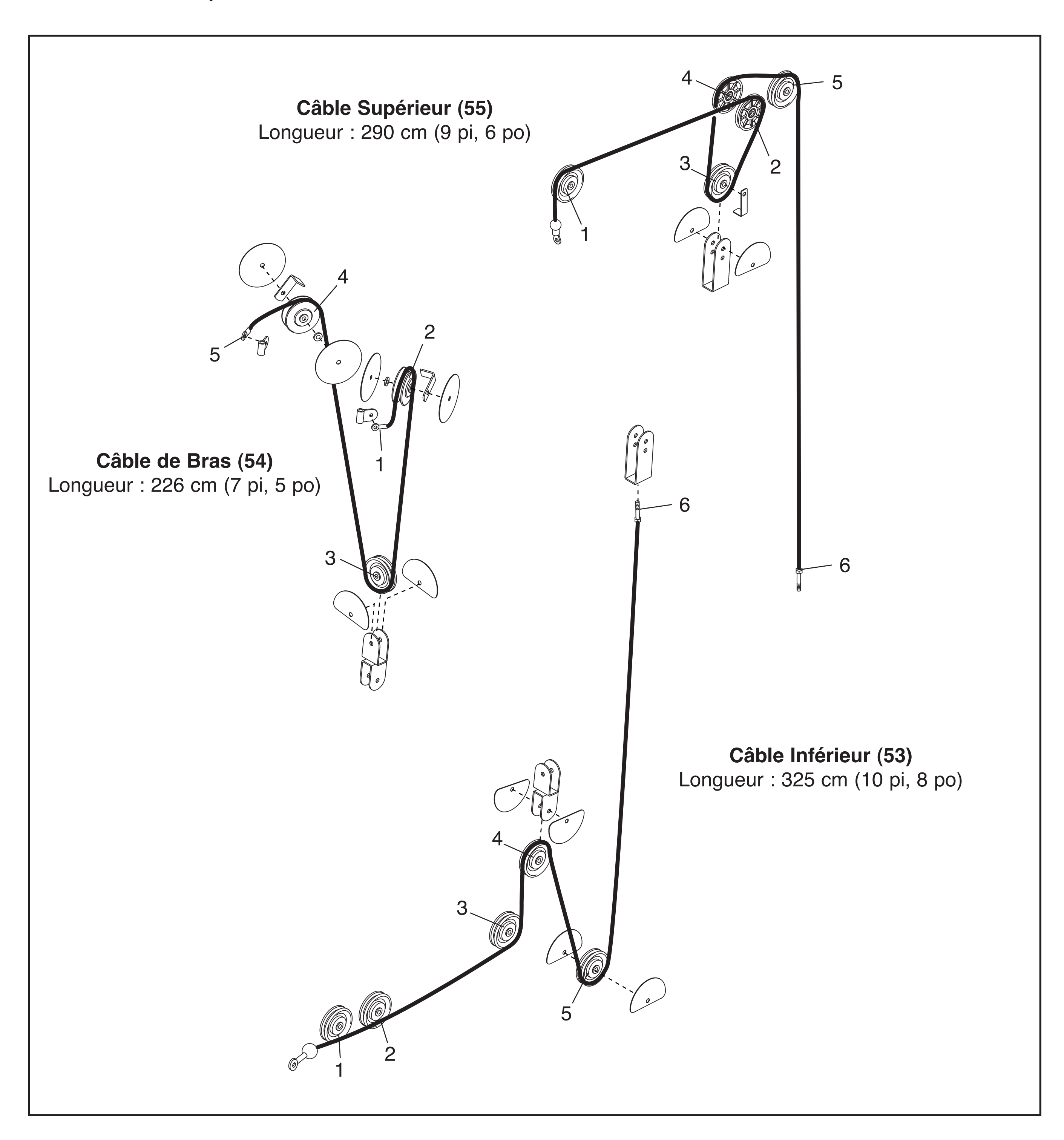
Ce tableau indique la résistance approximative des poids pour chaque poste d'exercices. Les nombres de la colonne gauche se rapportent aux poids de 12,5 lb. **Remarque : La résistance indiquée pour le poste d'exercices des bras en mouvement de papillon se rapporte à chacun des bras. La résistance réelle de chaque poste peut varier en raison des différences de chacun des poids et de la friction entre les câbles, les poulies et les tubes de poids.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (lb)	BRAS EN MOUVEMENT DE PAPILLON (lb)	BRAS EN MOUVEMENT D'EXTENSION (lb)	LEVIER POUR JAMBES (lb)	POULIE INFÉRIEURE (lb)
Haut	11	16	27	27	26
1	26	22	44	57	55
2	42	30	62	85	86
3	61	41	97	111	119
4	70	51	127	159	148
5	86	63	144	182	163
6	101	82	173	214	187

Remarque : 1 lb. = 0,45 kg

SCHÉMA DU CÂBLAGE

Le schéma ci-dessous représente l'acheminement approprié des câbles. Les nombres des illustration indiquent l'acheminement approprié d'un câble donné. Utilisez le schéma pour assurer que les câbles, arrêts de câble, poulies et pare-câbles sont correctement assemblés. Si les câbles ne sont pas positionnés correctement, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. **Assurez-vous que les arrêts de câble n'entrent pas en contact avec les câbles ou coincent ces derniers.**



ENTRETIEN

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. L'appareil de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de solvants.

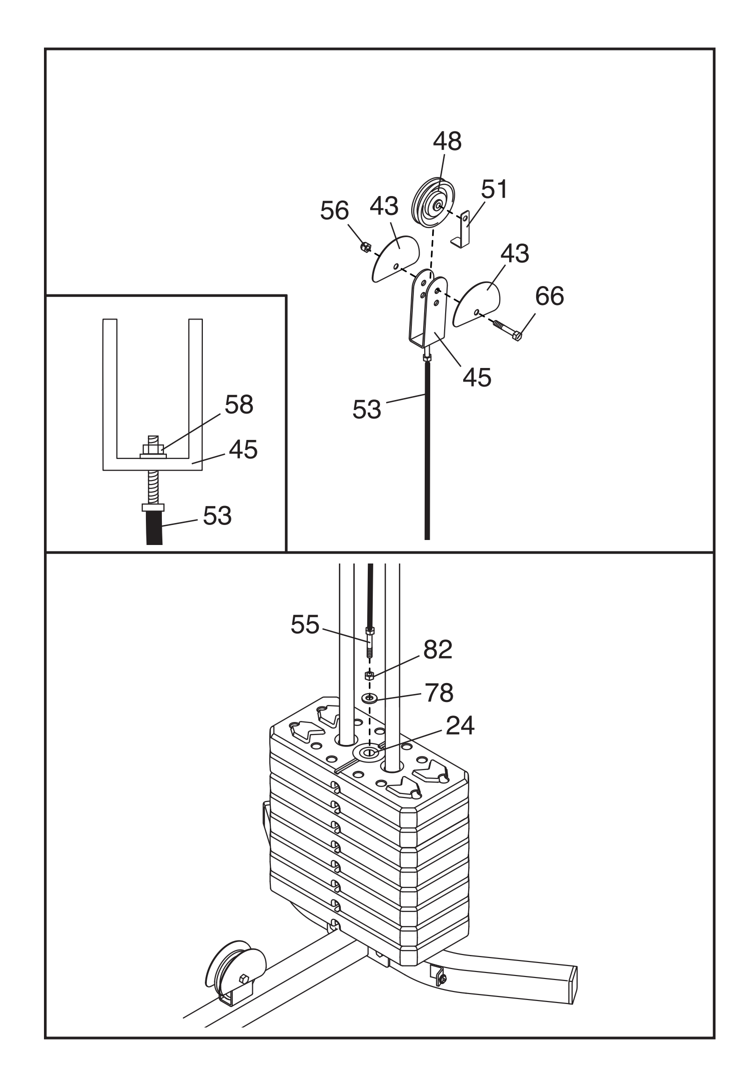
SERRAGE DES CÂBLES

Les câbles tissés du type utilisé pour l'appareil de musculation peuvent se détendre légèrement durant la première utilisation. S'il y a du mou dans les câbles avant que la résistance des poids se fasse sentir, les câbles doivent être tendus. Pour serrer les câbles, enfoncez d'abord la goupille de poids au centre de la pile de poids. Le mou des câbles peut être éliminé de plusieurs manières :

Reportez-vous au schéma en encadré. Serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58) qui relie l'extrémité du Câble Inférieur (53) au Support en « U » (45).

Retirez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56) et le Boulon de M10 x 51mm (66) de l'Arrêt de Câble (51), de la Poulie de 90mm (48), des deux Demi-Pare-Câbles (43) et du Support en « U » (45). Rattachez la Poulie, l'Arrêt de Câble et les Pare-Câbles à l'autre trou du Support en « U ». **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est dans la bonne position et que le Câble Inférieur (53) et la Poulie s'articulent aisément.**

Desserrez complètement l'Écrou de M12 (82) du Câble Supérieur (55). Serrez le câble à l'intérieur du Sélecteur de Poids (24) jusqu'à ce que les câbles ne présentent plus de mou. Ensuite, serrez l'Écrou de M12 contre la Grande Rondelle (78).



Ne serrez pas excessivement les câbles. Si les câbles sont trop serrés, le poids supérieur s'élèvera hors de la colonne de poids. Si un câble a tendance à glisser régulièrement hors des poulies, il est possible que le câble se soit tordu. Retirez le câble et réinstallez-le. Si les câbles doivent être remplacés, veuillez vous reporter à la section COMMANDE DE PIÈCES DE RECHANGE de la couverture arrière de ce manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

REMARQUES

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle 30295.0

R0709A

N°	Qté	Description
1	1	Base
2	1	Stabilisateur
3	1	Montant
4	1	Cadre Supérieur
5	1	Cadre de Pivot
6	1	Cadre du Siège
7	1	Jambe Avant
8	1	Levier pour Jambes
9	1	Bras Droit
10	1	Bras Gauche
11	2	Poignée
12	1	Plaque Carrée
13	1	Montant de Flexion
14	1	Coussinet de Flexion
15	1	Siège
16	1	Dossier
17	1	Verrou
18	1	Goupille de Verrouillage
19	1	Chaîne
20	1	Sangle de Poignée
21	2	Guide de Poids
22	6	Poids
23	1	Embout du Sélecteur de Poids
24	1	Selecteur de Poids
25	1	Poids Supérieur
26	1	Goupille de Poids
27	2	Butée de Poids
28	4	Petit Coussinet Mousse
29	1	Tube pour Coussinet
30	8	Embout Mâle Rond de 50mm
31	5	Embout Mâle Carré de 50mm
32	1	Embout Femelle Carré de 38mm
33	1	Rondelle de M4
34	4	Embout Mâle Rond de 19mm
35	1	Barre à Dorsaux
36	2	Prise
37	3	Serre-Câble
38	1	Goupille du Levier pour Jambes
39	2	Pivot de Câble
40	2	Goupille du Bras
41	4	Pare-Câble
42	2	Grand Coussinet Mousse
43	8	Demi-Pare-Câble
44	4	Bague du Bras
45	1	Support en « U »
46	2	Poulie en « V »
47	2	Poulie Mince de 90mm
48	9	Poulie de 90mm
49	2	Bague d'Espacement de 11mm
50	2	Grand Arrêt de Câble
51	1	Arrêt de Câble
52	10	Bague d'Espacement de 12mm
53	1	Câble Inférieur
54	1	Câble de Bras
55	1	Câble Supérieur
56	22	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
57	27	Rondelle de M10
58	13	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
59	7	Rondelle de M8
60	1	Butée de Jambe
61	1	Bouton de Flexion
62	6	Vis de M6 x 16mm
63	1	Double Support en « U »
64	4	Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm
65	2	Boulon à Épaulement de M8 x 22mm
66	3	Boulon de M10 x 51mm
67	2	Boulon de M10 x 85mm
68	6	Boulon de M8 x 65mm
69	4	Vis Autotaraudeuse de M4 x 20mm
70	2	Vis de M6 x 63mm
71	8	Boulon de M10 x 67mm
72	1	Boulon de M10 x 70mm
73	1	Plaque de Verrouillage
74	1	Boulon de M10 x 155mm
75	2	Boulon de M10 x 63mm
76	2	Bague d'Espacement de 19mm
77	4	Vis en Bouton de M10 x 25mm
78	1	Grande Rondelle
79	2	Boulon de M10 x 77mm
80	2	Rondelle de M6
81	3	Boulon de M10 x 46mm
82	1	Écrou de M12
*	–	Manuel de l’Utilisateur
*	–	Guide d’Exercice
*	–	Sachet de graisse
*	–	Clé Hexagonale

Remarque : Les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Reportez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement. *indique qu’une pièce n’est pas illustrée.

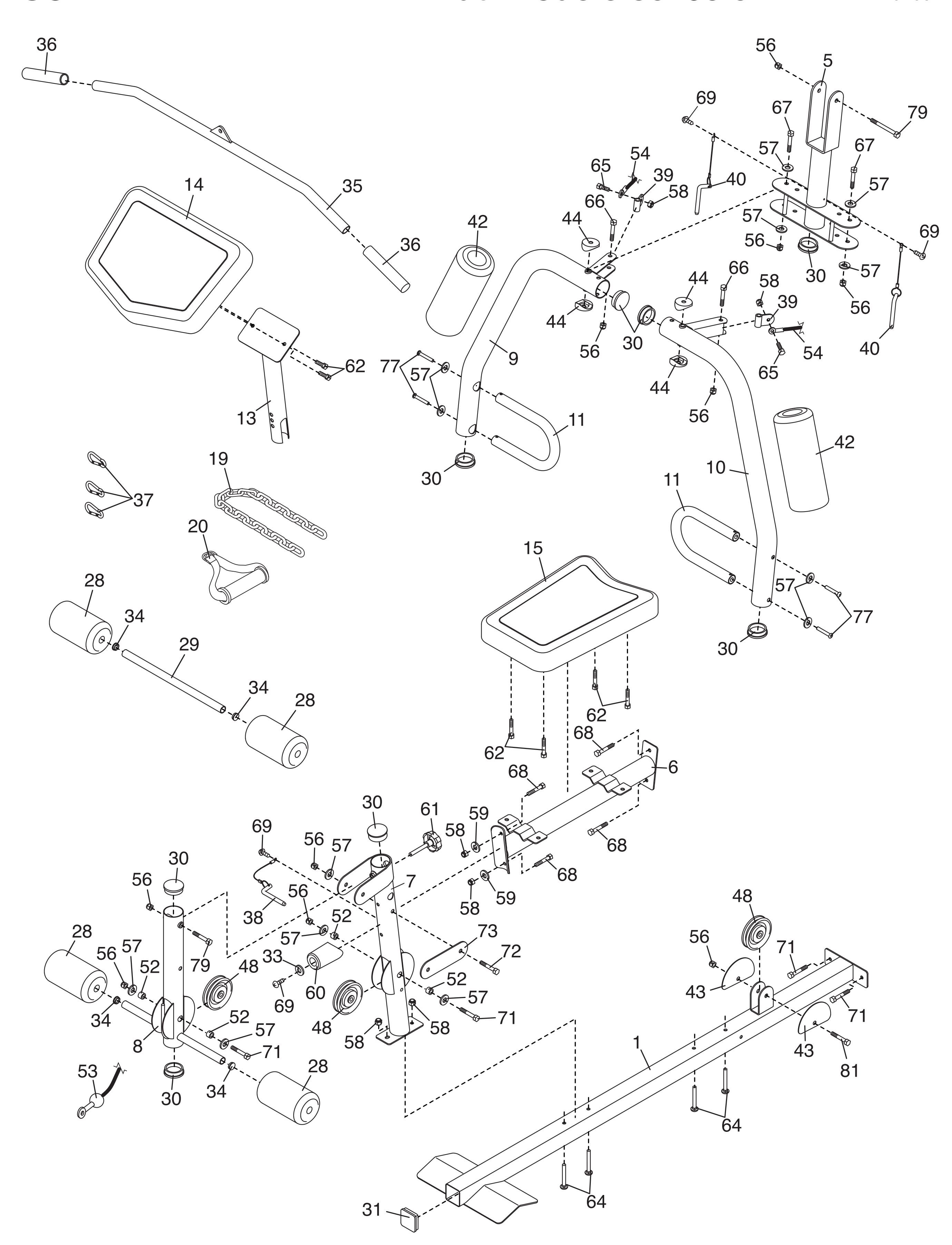
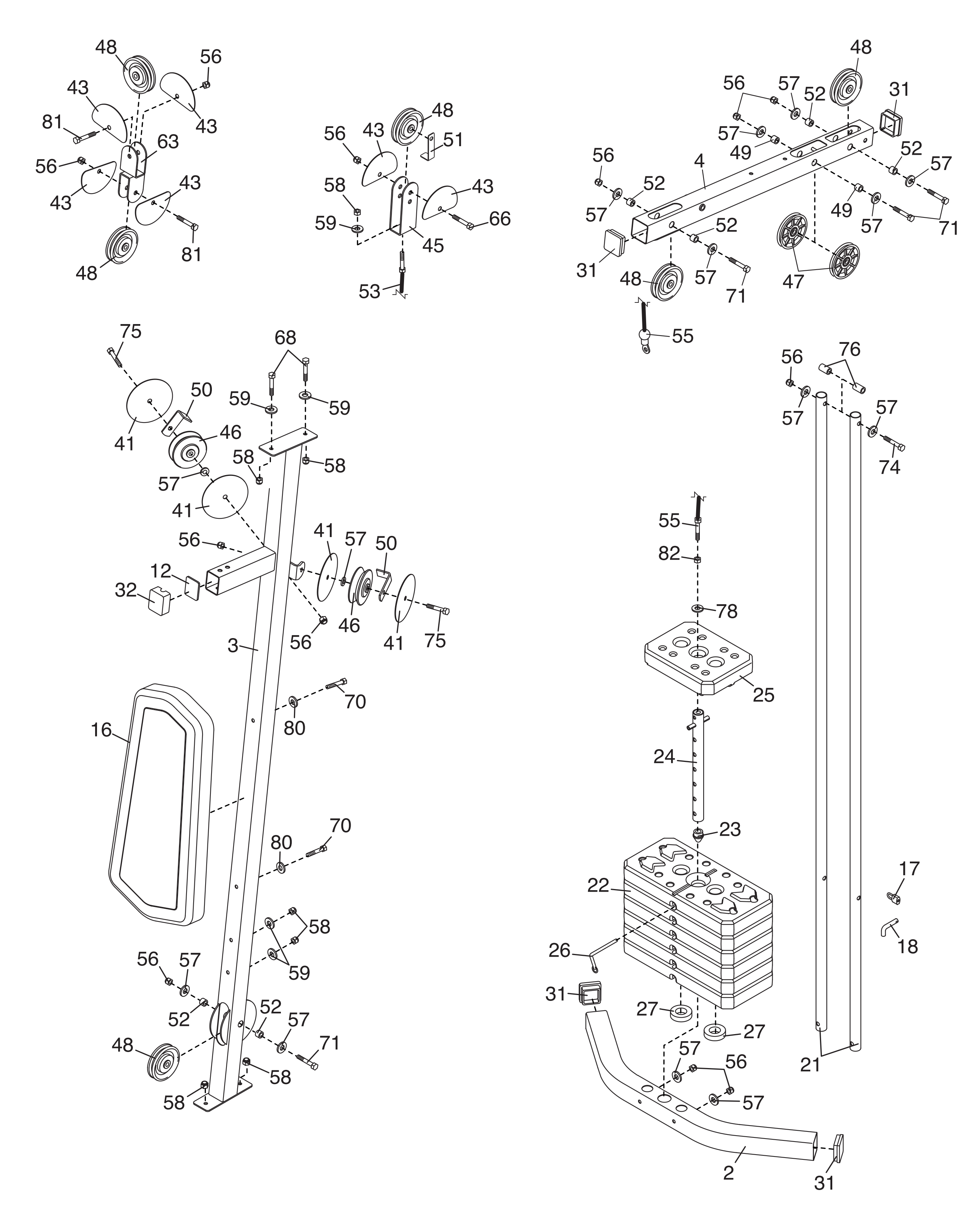

36
56
5
69
67
79
57
67
54
65
39
40
58
57
14
35
66
44
42
57
56
69
36
30
57
44
66
58
39
56
44
40
30
54
62
56
65
77
57
9
44
13
11
56
42
19
30
10
37
11
20
15
28
34
57
77
29
30
34
28
62
68
62
6
68
30
61
59
69
58
56
57
30
68
56
7
58
59
68
38
56
52
48
28
57
73
56
57
52
33
72
71
79
48
60
52
43
69
57
71
34
52
57
71
48
58
58
71
1
8
43
81
53
28
30
34
64
31
64

SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle 30295.0

R0709A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

N°. de Pièce 285104 R0709A